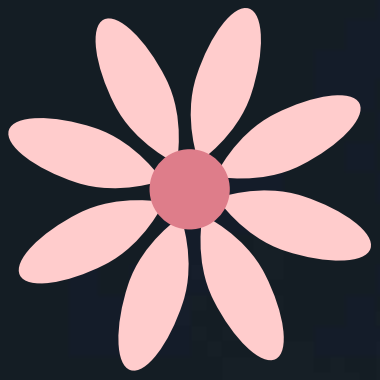


TIPS ÚTILES

sobre cómo detectar
el embarazo y qué hacer
si estás embarazada

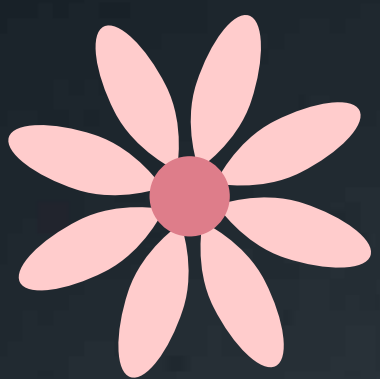


**Libera Tu Salud te comparte estos
consejos básicos sobre concepción,
embarazo y ovulación:**



Conoce tu ciclo menstrual.

La ovulación generalmente ocurre alrededor de 14 días después del inicio de tu último período, pero puede variar dependiendo de la duración de tu ciclo menstrual.

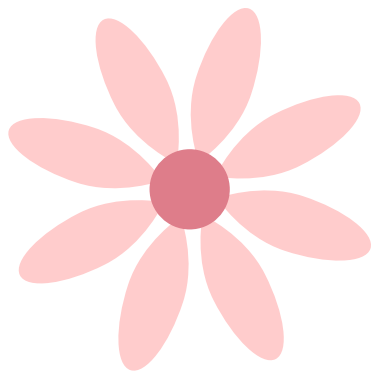


Si estás buscando concebir,

mantén relaciones sexuales con frecuencia durante tu ventana fértil.

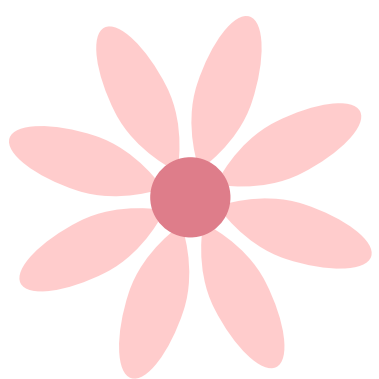
La ventana fértil, es el período de unos pocos días alrededor de cuando está ocurriendo la ovulación, aquí es más probable que puedas concebir.





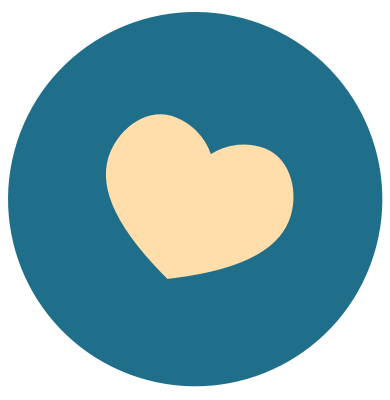
Si tienes relaciones sexuales sin protección

y experimentas alguno de los síntomas tempranos del embarazo, hazte una prueba de embarazo tan pronto como sea posible.



Si tienes ciclos menstruales irregulares,

considera hacerte una prueba de embarazo, incluso si no has experimentado síntomas tempranos.



Si la prueba de embarazo es positiva,

busca tratamiento prenatal de inmediato para garantizar la salud de tu bebé y de ti misma.



Asegúrate de comer alimentos saludables

y tomar las vitaminas recomendadas por tu médico para garantizar la salud del bebé.



Si tienes alguna duda o preocupación

sobre tu embarazo, no dudes en contactar a tu médico para obtener más información y asesoramiento.



Recuerda que cada mujer es diferente y puede necesitar diferentes métodos para detectar la ovulación.

Libera Tu Salud te recomienda siempre consultar con tu médico de confianza si tienes alguna duda o inquietud sobre tu ciclo menstrual o fertilidad.

